DOCUMENT RESUME

ED 165 034 CG 013 093

TITLE	Unamos Nuestros Esfuerzos (Let's Pull Together).
INSTITUTION	Miranda (L.) and Associates, Washington, D.C.
SPONS AGENCY	National Inst. on Alcohol Abuse and Alcoholism (DHEW/PHS), Rockville, Md.
REPORT NO	DHEW-ADM-78-326
PUB DATE	76
CONTRACT	ADM-281-75-0018
NOTE	17p.
EDRS PRICE	MF-$0.83 HC-$1.67 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Adult Education; *Alcohol Education; *Alcoholism; Bilingual Education; Community Organizations; Drinking; Educational Resources; *Family Problems; *Mexican Americans; Resource Materials

ABSTRACT

This publication was especially designed to inform Mexican-American, Puerto Rican, Cuban and other Hispanic families about drinking problems. Prepared by the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, the booklet provides short, simple texts in Spanish and English, which define alcoholism, list danger signals' and discuss how to help the problem drinker and where to go for help. (BN)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

Unamos Nuestros Esfuerzos

ED165034

Podemos ser una familia feliz

El alcoholismo es un problema de toda la familia

Let's Pull Together . . .
Alcoholism is a family problem

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

CG013093

La familia es una gran fuente de apoyo, cariño, alegría y ayuda.

EN MUCHOS DE NUESTROS HOGARES HAY gozos familiares que nos unen y nos llenan el alma. No faltan . . .

- Las risas y la música cuando se encuentra reunida la familia
- Las animadas conversaciones de los muchachos en la mesa
- Las visitas de amigos queridos
- Los domingos de picnics o de paseos familiares

También es cierto que hay situaciones difíciles en la vida. Muchos de nosotros hemos vivido la angustia del desempleo o de la lucha por un trabajo mejor. Sentimos también las presiones de un mundo exigente y competitivo con costumbres ajenas a las que aprendimos de niños. Los problemas diarios a veces nos entristecen y preocupan, pero siempre hay algo que nos empuja a seguir adelante: la unión, la lealtad y el cariño de nuestra familia.

Families are an important source of strength, love, happiness, and help.

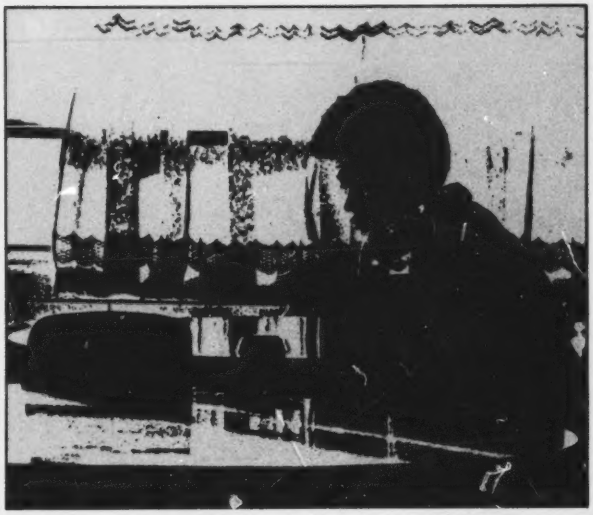
IN MANY OF OUR HOMES THERE ARE special family pleasures that draw us closer:

- The sound of laughter and music when the family is together
- The children's lively conversations at mealtime
- The company of good friends
- The family Sundays with picnics or outings

We also face difficult situations in life. Many of us have felt the pain of unemployment or of striving for a better job. We also feel the pressures of a competitive and demanding world, where for many of us the customs differ from those we learned as youngsters. Often, these problems worry and depress us, but our family's affection is always there to support and strengthen us.

IN OUR HOMES THERE ARE ALSO unforgettable moments of satisfaction and pride:

- The day that our son graduated from high school!
- The day we finally moved to a better house!
- When we celebrated our granddaughter's baptism!
- When our daughter got her first well-paid job!



TAMBIEN EN CASI TODOS NUESTROS HOGARES HAY momentos inolvidables que nos colman de satisfacción y dignidad. ¡Qué orgullosos nos sentimos . . .

- el día en que nuestro hijo se graduó de escuela superior!
- cuando logramos comprar o mudarnos a una casa mejor!
- cuando celebramos el bautismo de nuestra nieta!
- el día en que nuestra hija obtuvo su primer trabajo bien pagado!

Pero en algunos hogares los placeres familiares se han perdido porque hay un ser querido con un problema serio . . . el problema de la bebida. Si alguien en la familia bebe en forma excesiva, en lugar de alegrías y bienestar, en el hogar puede haber discusiones, maltratos y humillaciones, hijos tristes y desatendidos, padres y matrimonios adoloridos.

El problema que un ser querido tiene con la bebida nos afecta a todos, por eso es NUESTRO PROBLEMA. Juntos, como una familia, podemos resolver el problema del alcohol.

¿QUE ES EL ALCOHOLISMO?

Es difícil distinguir entre lo que conocemos como el beber por ser sociable, el problema de la bebida, y el alcoholismo. Por lo general, la persona que bebe por ser sociable pasa a tener un problema con la bebida cuando el alcohol comienza a hacerle daño o a perjudicar a las personas allegadas a él. Si la persona comienza a depender del alcohol cada vez más, y a perder el control sobre la bebida, es probable que se haya convertido en una persona alcohólica.

El alcoholismo no es un vicio, es una enfermedad. Esta enfermedad afecta a muchísimas personas, a gente de todos los niveles económicos, clases sociales y de todas las nacionalidades. Afecta tanto a hombres como a mujeres, así como a personas muy jóvenes.

In some homes, however, family pleasures are marred because someone in the family has a serious problem—a drinking problem. If someone in our family drinks too much, instead of happiness and well-being in our homes we may find arguments and humiliations, unhappy and neglected children, and troubled parents and spouses.

The drinking problem of someone close to us is OUR PROBLEM; it affects all of us. As a family, together we can solve it.

WHAT IS ALCOHOLISM?

It is hard to draw borderlines between social drinking, problem drinking, and alcoholism. Generally speaking, social drinking becomes problem drinking when alcohol use starts harming the drinker or those close to him or her. Alcoholism is usually marked by increasing dependence on alcohol to get through the day and night and by loss of control once drinking starts.

Como muchas otras enfermedades, la del alcoholismo puede tratarse también y la persona alcohólica puede recobrarse. Mientras más pronto se reconoce y se trata el alcoholismo, mejores son las probabilidades de recuperación. Pero a diferencia de algunas enfermedades, la persona no se repone con un simple remedio. Se necesita tener la cooperación del que bebe, al igual que la comprensión y la dedicación de la familia y los amigos íntimos.

SEÑALES DE AVISO

Hay señales que indican si la persona está desarrollando un problema con la bebida:

- El que un ser querido se preocupe porque uno bebe demasiado
- El beber a menudo como una "solución" a los problemas
- El dejar de cumplir con las responsabilidades familiares o del trabajo por haber bebido demasiado
- El haber tenido que buscar asistencia médica a causa de la bebida
- El haberse olvidado alguna vez de lo que estaba ocurriendo mientras bebía
- El romper la promesa hecha a sí mismo de beber menos o dejar de beber

Si alguien en la familia ha estado alguna vez en una o más de estas situaciones, es hora de actuar. Nuestro cariño familiar se refleja en nuestra unión frente a situaciones difíciles. Unamos nuestros esfuerzos y actuemos . . . PODEMOS SER UNA FAMILIA FELIZ.

¿COMO PODEMOS AYUDAR A LA PERSONA QUE TIENE PROBLEMAS CON LA BEBIDA?

Para ayudar a un ser querido que bebe en exceso a enfrentar su enfermedad lo mejor es:

- Conversarle abierta y francamente sobre el problema, cuando no esté bebiendo, señalándole las consecuencias de sus actos
- Hablarle en forma tranquila, sin emocionarse (el enojarse, el llanto y las amenazas o castigos sólo aumentan los sentimientos de culpa de la persona enferma y la llevan a beber más)

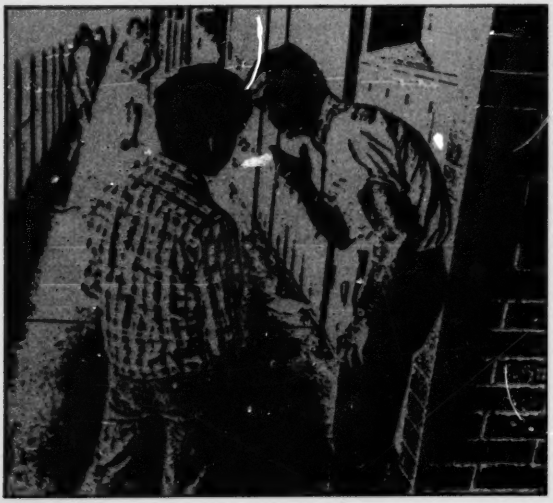
Alcoholism is not a moral weakness. It is an ILLNESS which afflicts people from all economic and social classes and all nationalities. It strikes men, women, and young people, too.

Like many other illnesses, alcoholism can be treated. Chances for recovery are good, and the earlier alcoholism is recognized and treated, the better these chances are. But unlike some illnesses, recovery from alcoholism is not achieved by a simple remedy. Instead, it requires the cooperation of the problem drinker and the understanding and dedicated support of family and close friends.

DANGER SIGNS

There are warning signs which can show if drinking is becoming a problem:

- Being told that someone close worries about your drinking
- Drinking often in order to face problems
- Missing work or not being able to meet home responsibilities because of drinking
- Having problems with the police because of drinking
- Requiring medical attention as a result of drinking
- Forgetting what happened while drinking
- Breaking promises about drinking less or not drinking at all



- Hacerle saber que se está informando sobre los problemas del alcohol, que está leyendo y participando en grupos familiares de orientación sobre alcoholismo, y en grupos tales como Al-Anon o Alateen (Véase la pág. 10)
- Explicar a los hijos que el problema de la bebida es una enfermedad
- Tratar de mantener un ambiente agradable en el hogar (incluir siempre al ser querido en las actividades familiares y buscar las distracciones que lo alienten a participar)
- Guiar al ser querido con paciencia, pero con determinación y firmeza, a obtener tratamiento para su enfermedad
- Ofrecer toda la comprensión y apoyo posible durante y después del tratamiento, reconociendo que los cambios no ocurrirán de la noche a la mañana

Empeorará la situación al:

- Tratar de hacer las tareas o echarse encima las responsabilidades que le corresponden al ser querido enfermo lo cual le resta dignidad o lo priva de su sentido de capacidad
- Ocultar el problema en la creencia que así "protege" a la persona alcohólica, cuando en realidad la familia se siente avergonzada o le teme al qué dirán
- Tratar de ocultar o vaciar las botellas de licor o impedir que la persona enferma se enfrente a situaciones donde haya bebida
- Ponerse a beber con la persona alcohólica o aceptar acompañarla en auto cuando insiste en beber y manejar
- Discutir con la persona alcohólica cuando está borracha
- Tratar de justificar el comportamiento de su ser querido, o de ocultarle las consecuencias de su comportamiento (frases tales como "la pobrecita" o "el ay bendito" no ayudan al bebedor)
- Permitir que la persona alcohólica maneje a su antojo los sentimientos de los familiares, haciendo que se sientan responsables por la forma en que él o ella bebe, así creándoles sentimientos de remordimiento y culpabilidad

If someone in the family has gone through one or more of these experiences, it is time for action. The love and support a family provides can make it possible to face difficult situations. Let us join our efforts and act . . . WE CAN BE A HAPPY FAMILY!

HOW TO HELP THE PROBLEM DRINKER

To help someone close who drinks too much, it is best to:

- Speak openly and honestly with the problem drinker about his or her behavior and what may result from it.
- Remain calm and unemotional when speaking about the problem (anger, tears, or threats of punishment increase the drinker's feelings of guilt and the need to drink).
- Let the problem drinker know that you are reading and learning about alcoholism and are attending Al-Anon or Alateen (see page 13).
- Explain to the children in the family that alcoholism is an illness.
- Try to maintain a pleasant atmosphere in the home, include the alcoholic member in family activities, and encourage him or her to participate in those that he or she enjoys.

DONDE BUSCAR AYUDA

Son muchos los lugares que ofrecen información y tratamiento. Se encuentran entre éstos las clínicas y los centros para el tratamiento del alcoholismo, hospitales locales, clínicas de la ciudad, el condado o el municipio, centros de salud mental, clínicas de salud de la comunidad y centros de servicios de familia o asistencia pública ("Welfare").

También se puede obtener información y ayuda de sacerdotes o ministros, trabajadores sociales, consejeros en asuntos de la familia, médicos, patronos o jefes, o representantes de uniones o sindicatos laborales.

Cualquier veterano que tenga derecho a recibir beneficios médicos puede recibir tratamiento para el alcoholismo, sin costo alguno, en uno de los hospitales de la Administración de Veteranos (Veterans Administration) que se encuentran a través de toda la nación y en Puerto Rico.

En casi todas las comunidades existen capítulos de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon y Alateen. Alcohólicos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres alcohólicos que se reúnen para compartir sus experiencias y ayudarse mutuamente a dejar de beber. En algunas comunidades de los Estados Unidos y en Puerto Rico, las reuniones de Alcohólicos Anónimos se llevan a cabo en español. Por otra parte, Al-Anon es una organización en la cual participan los cónyuges y otros familiares adultos de las personas alcohólicas, y Alateen es para los jóvenes adolescentes que tienen una persona alcohólica en su familia. Estas dos organizaciones ayudan a entender lo que es el alcoholismo y a resolver las dificultades que éste trae al hogar. Los teléfonos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon generalmente se encuentran en la guía telefónica. Se puede obtener información sobre Alateen comunicándose con el capítulo local de Al-Anon.

La guía telefónica generalmente incluye también la oficina local del Consejo Nacional sobre Alcoholismo (National Council on Alcoholism), donde ofrecen información sobre centros de rehabilitación y otros centros de tratamiento en su comunidad, algunos de los cuales dan servicios en español.

- Be compassionate and patient but firm in making sure that treatment is sought.
- Recognize that recovery does not happen overnight. It will take patience, understanding, and continued support during and after treatment.

It will only make things worse to:

- Take over the problem drinker's responsibilities, leaving him or her with no sense of importance or self-worth.
- Hide the problem in order to "protect" the alcoholic person, when in truth the family may be ashamed or afraid of what others may think.
- Hide or dump bottles, or shelter the problem drinker from situations where alcohol is present.
- Drink along with the problem drinker or ride in the same car if he or she insists on drinking and driving.
- Argue with the alcoholic person when he or she is drunk.
- Make excuses or cover up for the alcoholic person, or protect him or her from what may result from his or her behavior.
- Let the alcoholic person manipulate or blame the loved ones to the point of making them feel guilty for his or her behavior.

Además, en las Páginas Amarillas, bajo "Alcoholism" (o *Alcoholismo* si la guía es en español), con frecuencia se pueden encontrar los numeros de otros programas que ofrecen ayuda para el alcoholismo.

Las siguientes instituciones nacionales envían a quienes la soliciten información sobre el alcoholismo y sobre las organizaciones que ofrecen tratamiento y ayuda:

National Clearinghouse for Alcohol Information
Box 2345
Rockville, Maryland 20852

Alcoholics Anonymous
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, N.Y. 10017

Al-Anon Family Groups
115 East 23rd Street
New York, N.Y. 10010

National Council on Alcoholism
733 Third Avenue
New York, N.Y. 10017

O puede comunicarse con:

WHERE TO GO FOR HELP

There are many places which offer information and treatment for alcoholism; among these are clinics or treatment centers, local hospitals, city or county health clinics, mental health centers, neighborhood health clinics, and family or public welfare service centers.

Information and help can also be obtained from priests or ministers, social workers, family counselors, doctors, employers, or representatives of labor unions.

Any veteran qualified for medical benefits may receive alcoholism treatment, at no cost, in any of the Veterans Administration hospitals found throughout the country.

In almost all communities there are chapters of Alcoholics Anonymous, Al-Anon Family Groups, and Alateen. Alcoholics Anonymous is a group of men and women with alcohol problems who discuss their common experience with the hope of helping themselves and helping others to recover from alcoholism. Al-Anon helps the families and friends of alcoholic persons to face and cope effectively with the drinking problem. Alateen helps teenagers who live with alcoholic individuals to understand drinking problems and to cope with related difficulties at home. Alcoholics Anonymous and Al-Anon are usually listed in the telephone directory. Information on Alateen may be found by contacting an Al-Anon chapter.

The telephone directory also usually lists the local office of the National Council on Alcoholism, where information can be obtained on rehabilitation centers and other sources of treatment in the community where you live. In some areas, these agencies offer services in both Spanish and English.

Also, the Yellow Pages, under "Alcoholism" (or "Alcoholismo" if the directory is in Spanish), frequently list other programs which offer help for alcoholism.

NO ESPEREMOS MAS, DEMOS EL PRIMER PASO, busquemos información en la comunidad o escribamos a alguna de las agencias mencionadas.

PRONTO . . . SEREMOS UNA FAMILIA FELIZ

—Porque estamos ayudando a nuestro padre, a nuestro tío, a nuestra madre, a nuestra hija, o a nuestro hermano a vencer el problema de la bebida

—Porque estamos cooperando seriamente con el tratamiento

—Porque unimos nuestros esfuerzos para hacerle frente a la situación

This publication was especially designed to inform Mexican-American, Puerto Rican, Cuban, and other Hispanic families about drinking problems. It was prepared by L. Miranda and Associates under contract ADM-281-75-0018 with the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, in consultation with an Advisory Committee composed of the following persons:

Renée D. Force
Louis S. García
Robert M. Isquith
Daniel M. López
M. Elsa Treviño Malakoff
Teresa Navarro Nasif
Roberto Redinger, M.D.
Pedro Ruiz, M.D.
Rita Sáenz
Rosita López Sallaberry
Rodolfo B. Sánchez
Joseph Suárez

Following are some national agencies which supply upon request booklets with information on alcoholism and referral to organizations which provide treatment and help:

National Clearinghouse for Alcohol Information
Box 2345
Rockville, Maryland 20852

Alcoholics Anonymous
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, N.Y. 10017

Al-Anon Family Groups
115 East 23rd Street
New York, N.Y. 10010

National Council on Alcoholism
733 Third Avenue
New York, N.Y. 10017

Or you might wish to contact:

LET'S NOT WAIT ANY LONGER, LET'S TAKE THE FIRST STEP: Call local sources for information and help, or write to one of the national agencies mentioned above.

SOON WE WILL BE A HAPPY FAMILY BECAUSE . . .

- We are giving our support during treatment
- We are helping our father, uncle, mother, daughter, or brother overcome a drinking problem
- We pulled together to face the situation

DHEW Publication No. (ADM) 78-326
Printed 1976 Reprinted 1978

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION, AND WELFARE
Public Health Service
Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
5600 Fishers Lane
Rockville, Maryland 20857